



LA Salud y su HOGAR

Cómo cuidar nuestra salud.

UNICAMENTE
CUANDO LA PERSONA ALCANZA UN GRADO
DE SALUD ACEPTABLE SE LOGRA EL
DISFRUTE DE LOS BENEFICIOS DE LA
VIDA.



Servicio Nacional de Aprendizaje
Regional Antioquia-Chocó
Coordinación: Servicios a la Salud
Formación Abierta y a Distancia

Elaboración:
Carolina Cadavid Gómez

EN NUESTRO MEDIO LA GRAN MAYORÍA
DE LAS PERSONAS DESCONOCEN
CÓMO CUIDAR Y PROTEGER LA SALUD.

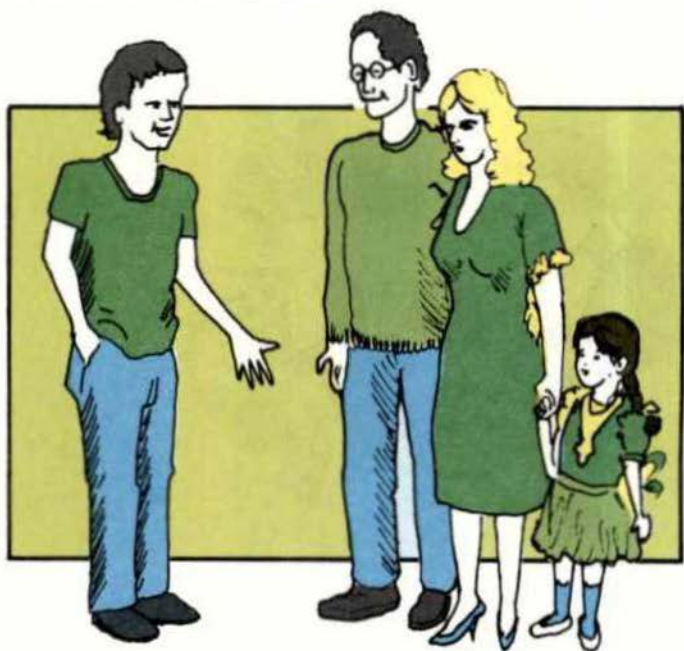


SALUD ES UN COMPLETO BIENESTAR
FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL.

PARA MANTENER
EL ASPECTO MENTAL Y ESPIRITUAL
DE LA SALUD, USTED DEBE FOMENTAR
EL TRABAJO HONRADO, EL CUMPLIMIENTO
DEL DEBER, LA VIDA Y EL DIÁLOGO
FAMILIAR, LA RECREACIÓN SANA Y EL
DESCANSO.



PARA MANTENER
EL ASPECTO SOCIAL DE LA SALUD
USTED DEBE FOMENTAR EL RESPETO
A LOS DEMÁS, LAS BUENAS RELACIONES
INTERPERSONALES, LA RESPONSABILIDAD
ANTE LOS COMPROMISOS Y LA PARTICIPACIÓN
ACTIVA EN EL GRUPO FAMILIAR Y SOCIAL
DE SU COMUNIDAD.



PARA MANTENER
UN BUEN **ESTADO DE SALUD FÍSICA**
USTED DEBE CONSUMIR UNA ADECUADA
ALIMENTACIÓN, PRACTICAR HÁBITOS DE
HIGIENE Y HACER DEPORTE O EJERCICIOS
QUE FAVOREZCAN EL BUEN DESARROLLO
FÍSICO DEL CUERPO.



Cómo cuidar nuestra salud.

EN ESTA HOJA ESCRIBA CON LETRA CLARA LAS INQUIETUDES ACERCA DEL TEMA Y ENVÍELA CON LA HOJA DE RESPUESTAS DE LA UNIDAD TÉCNICA.

2

ALUMNO _____

DIRECCIÓN _____

CÓDIGO _____ FECHA _____

CURSO _____

1º QUÉ ACCIONES SON NECESARIAS PARA MANTENER LA SALUD MENTAL ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.